ATTARI BOOKS
Telegram Channel
تلبینہ
TALBEENAH
تالیف:
محمد وسیم عطاری

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى سَيِّدِ الْمُرْسَلِيْنَ ط
اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ ط بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ط

درود شریف کی فضیلت

حضرتِ سیّدُنا ابنِ مسعود رَضِیَ اللہ عَنْہُ سے مروی ہے کہ ہم بے کسوں کے مددگار، شفیعِ روزِشُمار صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَسَلَّم کا فرمان ہے: بے شک قِیامت کے دن میرے سب سے زیادہ قریب وہ شخص ہوگا جس نے دنیا میں مجھ پر زیادہ درود پڑھا ہوگا۔

(اَلاحسَان بترتیبِ صَحِیْح ابْنِ حَبَّان، ج۲ ص۱۳۳ حدیث: ۹۰۸)

صلَّی اللہُ علٰی محمَّد صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَسَلَّم

مصطفٰے جانِ رَحمت، شمعِ بَزمِ ہدایت، نوشۂِ بزمِ جنّت، تاجدارِ ختمِ نبوت صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَسَلَّم نے اپنی حیاتِ طیبہ میں جن غذاؤں کو شرفِ طَعام بخشا، ان کی فضیلت اور افادیت سے کوئی مسلمان انکار نہیں کر سکتا۔ آپ صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَسَلَّم کی استِعمال کردہ غذائیں جہاں لذت سے بھرپور ہیں وہیں ان کے طبی فوائد بھی بے شمار ہیں۔ غذائی ماہرین(Food Experts)ان غذاؤں کی جو خوبیاں اور فوائد آج بیان کر رہے ہیں، وہ رسولِ غیب داں صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَسَلَّم آج سے چودہ سو سال پہلے ہی بیان فرما چکے ہیں۔

تَلْبِیْنَہ کے فوائد اور بنانے کا طریقہ

تَلْبِیْنَہ کیا ھے؟

تلبینہ جَو، دودھ، اور کھجور سے تیار ہونے والی کھیر جیسی غذا ہے جو بے شمار خصوصیات کی حامل ہے، اس کو حضور اکرم ﷺ پسند فرماتے اور بالخصوص مریض کو بطور علاج اس کے کھانے کی تاکید فرماتے تھے۔

فوائد ☆ تلبینہ دل کو سکون بخشتا اور غموں کو مٹاتا ہے۔ فرمانِ مصطفےٰ ﷺ ہے: تلبینہ مریض کے دل کو تسلی بخشتا اور غموں کو دور کرتا ہے۔ (بخاری، ج3، ص532، حدیث:5417)

تلبینہ بیمار کی کمزوری کا علاج ہے چنانچہ اہل خانہ میں سے جب کوئی بیمار ہوتا تو آپ ﷺ حکم ارشاد فرماتے کہ اس کیلئے تلبینہ تیار کیا جائے، پھر فرماتے کہ تلبینہ بیمار کے دل سے غم کو اُتار دیتا ہے اور اس کی کمزوری کو یوں دور کردیتا ہے جیسے تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر گندگی کو دور کر دیتا ہے۔ (ابن ماجہ، ج4، ص92، حدیث:3445)

تلبینہ امراضِ دل، ذہنی امراض، معدے و جگر کے امراض، کمردرد، حافظہ کی کمزوری، اور وزن کی کمی کے علاوہ دیگر کئی امراض میں فائدہ مند ہے نیز ہر عمر کے صحت مند افراد کیلئے بھی مفید ہے۔

اور یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ جَو میں دودھ سے زیادہ کیلشیم اور پالک سے زیادہ فولاد پایا جاتا ہے اس وجہ سے بھی تلبینہ کی اہمیت بڑھ جاتی ہے۔

Email address: attaribooks26@gmail.com

تَلْبِیْنَہ دل کو تسلی بخشتا اور رنج دور کرتا ہے:

روایت ہے جناب عائشہ رضی اللہ عنہا سے فرماتی ہیں میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا کہ لُپٹا بیمار کے دل کو تسلی بخش ہے[1] یہ بعض رنج کو دور کرتا ہے[2]

(کتاب: مرآۃ المناجیح شرح مشکوٰۃ المصابیح جلد: 6, حدیث نمبر: 4179)

شرحِ حدیث:

[1] تلبینہ بنا ہے لبن بمعنی دودھ سے، عرب میں آٹا یا بھوسی کو پتلا پتلا پکاتے ہیں اس میں کچھ دودھ کچھ شہد ڈالتے ہیں اسے اردو میں لُپٹا اور پنجاب میں سیرہ کہتے ہیں۔ یہ چونکہ دودھ کی طرح سفید اور پتلا ہوتا ہے اس لیے تلبینہ کہا جاتا ہے، یہ بہت ہلکی غذا ہے زود ہضم ہے، اکثر بیماروں کو دیا جاتا ہے، یہ پیٹ میں بوجھ نہیں کرتا دل کو قوت بخشتا ہے۔ مرقات وغیرہ نے فرمایا کہ اس سے دل کی گھبراہٹ بھی دور ہوجاتی ہے بہت اعلیٰ چیز ہے۔ اللہ تعالٰی نے حضور ﷺ کو حکمت بھی بخشی ہے۔ مجمہ بنا ہے جمام سے بمعنی راحت۔ [2] بعض رنج سے مراد وہ رنج ہے جو بیماری کی کمزوری کی وجہ سے ہو۔ جو رنج بیرونی فکر کی وجہ سے ہو اس کے لیے بھی اسے مفید فرمایا گیا مگر بیماری کے رنج کے لیے بہت مفید ہے۔

تَلْبِیْنَہ بنانے کا طریقہ:

بنانے کا طریقہ دودھ (Milk) کو ایک دفعہ اُبال کر اس میں جَو (Barley) یا اس کا آٹا شامل کر لیں اور چمچ چلاتے رہیں جب جَو دودھ میں مل جائے تو مٹھاس کے لئے شہد یا کھجور مَسل کر ڈال دیجئے، کھیر کی طرح بن جائے گی ٹھنڈا کر کے کھایئے اور کثیر فوائد حاصل کیجئے۔

نوٹ: تمام دوائیں اپنے طبیب (ڈاکٹر) کے مشورے سے ہی استعمال کیجئے۔

رسول اللہ ﷺ کی پسندیدہ چیز

روایت ہے حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے فرماتی ہیں کہ رسول اللہ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهٖ وَسَلَّم میٹھی چیز اور شہد پسند فرماتے تھے۔

شرحِ حدیث

عموماً بزرگانِ دین میٹھی چیز سے محبت کرتے رہے اس لیے عموماً فاتحہ و نیاز میٹھی چیز پر ہوتی ہے اس کی اصل یہ ہی حدیث ہے۔ایک حدیث میں ہے کہ مؤمن میٹھا ہوتا ہے میٹھائی پسند کرتا ہے۔ حلوے میں ہر میٹھی چیز داخل ہے حتی کہ شربت اور میٹھے پھل اور عام مٹھائیاں اور عرفی حلوہ۔ (مرقات) مروجہ حلوہ سب سے پہلے حضرت عثمان غنی نے بنایا حضور انور کی خدمت میں پیش کیا جس میں آٹا گھی اور شہد تھا حضور انور نے بہت پسند کیا اور فرمایا کہ فارسی لوگ اسے دخیص کہتے ہیں۔ (مرقات)

(کتاب: مرآۃ المناجیح شرح مشکوٰۃ المصابیح جلد:6,حدیث نمبر:4182)

Email address: attaribooks26@gmail.com/Telegram Channel:Attaribooks